

Государственное образовательное автономное учреждение  
дополнительного образования Ярославской области  
«Центр детей и юношества»

Утверждаю  
Директор ГОАУ ДО ЯО

«Центр детей и юношества»

Дубовик Е.А.

Приказ № 17-01/176 от 01.04.2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Художественная гимнастика: групповые упражнения»

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: базовый, углубленный

Возраст детей: 6 – 11 лет

Срок реализации: 3 года

**Автор-составитель:**

Болдина Наталия Владимировна  
старший педагог дополнительного  
образования, Филиппович  
Христина Николаевна педагог  
дополнительного образования

г. Ярославль, 2022 г.

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	9
2.1. Учебно-тематический план 1-ого года обучения.....	9
2.2. Учебно-тематический план 2-ого года обучения.....	11
2.3. Учебно-тематический план 3-ого года обучения.....	13
3. Содержание программы.....	15
4. Календарный учебный график.....	30
4.1. Учебный календарный график 1-го года обучения.....	30
4.2. Учебный календарный график 2-го года обучения.....	31
4.3. Учебный календарный график 3-го года обучения.....	32
5. Система контроля.....	33
6. Методическое обеспечение.....	41
7. Кадровое обеспечение.....	47
8. Материально-техническое обеспечение.....	48
9. Информационное обеспечение.....	50

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по художественной гимнастике по групповым упражнениям разработана для реализации в структурном подразделении ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества» – спортивный клуб «Ареналь».

Данная программа разработана и модернизирована авторами-составителями на основе нормативных документов Всероссийской федерации художественной гимнастики по виду спорта художественная гимнастика, а также нормативно-правовой базы, нормативных документов регионального уровня, локальных актов ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», правил соревнований FIG по художественной гимнастике и Федеральных стандартов (см. ниже в разделе Информационные ресурсы), условий работы в спортивном клубе «Ареналь» ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества» и собственного спортивного и педагогического опыта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по художественной гимнастике по групповым упражнениям имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень сложности первого и второго года обучения (группы НП1\_групп., и НП2\_групп.)- базовый. Уровень сложности третьего года обучения (группы УТ1\_групп.) - углубленный. Разделы программы реализуются параллельно.

Появление групповых упражнений стало одним из этапов развития художественной гимнастики. Групповые упражнения представляют самостоятельный олимпийский вид художественной гимнастики. Их отличает присутствие, в числе традиционных элементов техники, двигательных взаимодействий, связанных с передачами, перебросками предметов, согласованными перемещениями гимнасток по площадке.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации, умения работать в команде и профессионального самоопределения;
- формированию и развитию способностей учащихся, выявлению, развитию и поддержке талантливых учащихся;
- трудовому воспитанию учащихся;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся.
- повышению спортивного мастерства гимнасток в групповых упражнениях.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что высокие спортивные достижения доступны далеко не каждому. Необходимо, чтобы желание сочеталось с определенными задатками и способностями в избранной спортивной специализации, поэтому

из большой массы желающих заниматься художественной гимнастикой нужно отличить более способных, а из способных – талантливых.

Разработка настоящей программы вызвана необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с ростом требований к подготовке гимнасток высокой квалификации. С каждым новым олимпийским циклом повышаются требования к программам гимнасток.

Выявление спортивного таланта в художественной гимнастике – это длительный, трудный и сложный процесс, так как все больше возрастают требования к морфотипу, двигательным способностям, техническому совершенству, выразительности и артистизму гимнасток.

Для полноценной групповой работы гимнасткам нужно развивать ряд качеств: умение чувствовать партнеров и быть частью команды, ответственность, коммуникабельность, самообладание, решительность, внимание, дисциплинированность, целеустремленность, стремление к победе, неумное трудолюбие.

Система спортивной подготовки требует организации регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. Для повышения степени подготовки необходимо с каждым годом увеличивать количество соревнований, которые являются самой сутью спортивного направления. В свою очередь участие в учебно-тренировочных сборах является залогом качественной подготовки к соревнованиям и отражает более профессиональный подход к занятиям. Учебно-тренировочные сборы проходят в виде выездных мероприятий на различных спортивных базах других спортивных объединений.

**Цель программы** – сформировать у гимнасток надежную базу двигательных умений и навыков, необходимых для полноценной групповой работы в художественной гимнастике, осуществить переход от умеренных технических требований к элементам и двигательным взаимодействиям в сторону повышения сложности, динамичности и исполнительского мастерства групповых упражнений.

**Задачи 1-ого года обучения:**

1. Развивать специально-физическую подготовленность гимнасток, особенно активную гибкость и скоростно-силовые качества.
2. Развивать надежность (стабильность) выполнения базовых элементов.
3. Способствовать приобретению опыта формирования предстартовой «боевой готовности», саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.
4. Способствовать освоению и выполнению разрядных требований в соответствии с классификацией.
5. Формировать здоровые интересы и потребности.

6. Формировать необходимые гигиенические навыки.
7. Воспитывать дисциплинированность и старательность.

**Задачи 2-ого года обучения:**

1. Повышать специально-физическую подготовленность гимнасток
2. Развивать качество выполнения всех хореографических форм – классических, народных, современных в усложненных соединениях.
3. Найти командный исполнительский стиль для команд, активизировать творческие способности.
4. Развивать тактическую и теоретическую подготовку.
5. Постепенно повышать функциональную подготовленность: планомерно повышать тренировочные нагрузки.
6. Развивать интерес и потребность к регулярным занятиям физической культурой.
7. Формировать основы экологического сознания.
8. Воспитывать аккуратность и чувство прекрасного.
9. Воспитывать ценностное отношение к родному краю, народным традициям, старшему поколению.

**Задачи 3-ого года обучения:**

1. Восстанавливать, развивать и совершенствовать физические способности, базовые навыки, элементы «школы», квалификационные и модальные элементы.
2. Совершенствовать качество выполнения всех хореографических форм.
3. Содействовать изучению и совершенствованию техники соревновательных элементов и соединений.
4. Повышать уровень тактической и теоретической подготовки.
5. Развивать соревновательную практику на соревнованиях все более и более крупного масштаба.
6. Воспитывать ценностное отношение к родному краю, народным традициям, старшему поколению.
7. Знакомить с профессиями, связанными с физкультурой и спортом.

**Ожидаемые результаты 1-го года обучения:**

1. Владение на базовом уровне специальными физическими качествами: координации, ловкости, гибкости, равновесия, быстроты и прыгучести.
2. Владение элементами без предмета: равновесия, повороты, прыжки ценностью 0,1, 0,2 и 0,3 балла согласно правилам соревнований по художественной гимнастике.

3. Освоение элементов группового упражнения (сотрудничества, поддержки) согласно правилам соревнований по художественной гимнастике, освоение рисков в упражнении без предмета.

4. Выполнение 3 и 2 юношеских разрядов согласно возрасту и спортивной классификации.

5. Знание элементарных норм и правил здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, полезных привычках).

6. Знание санитарно-гигиенических норм.

7. Проявление дисциплинированности и аккуратности.

#### **Ожидаемые результаты 2-го года обучения:**

1. Повышение уровня специально-физических качеств.

2. Совершенствование элементов без предмета: равновесия, повороты прыжки ценностью 0,2 и 0,3 балла, изучение элементов ценностью 0,4 балла

3. Выполнение отдельных элементов мастерства и рисков с обручем согласно правилам соревнований по художественной гимнастике;

4. Выполнение 2-го и 1-го юношеских разрядов согласно возрасту и спортивной классификации.

5. Сформированность потребности к регулярным занятиям физической культурой.

6. Знание экологии родного края на территории проведения летних тренировочных сборов.

7. Проявление познавательного интереса к окружающему миру, умения видеть и ценить прекрасное.

#### **Ожидаемые результаты 3-го года обучения:**

1. Совершенствование специальных физических качеств: координация, ловкость, гибкость, равновесие, быстрота и прыгучесть;

2. Совершенствование элементов без предмета: равновесия, повороты, прыжки ценностью 0,3, 0,4 балла. Освоение элементов стоимостью 0,5 балла согласно правилам соревнований по художественной гимнастике;

3. Совершенствование элементов группового упражнения (сотрудничества, поддержки) согласно правилам соревнований по художественной гимнастике, совершенствование рисков в упражнении без предмета.

4. Повышение уровня мастерства в исполнении сотрудничеств и рисков в упражнении с обручем.

5. Освоение элементов с мячом, элементов сотрудничества и рисков согласно правилам соревнований.

6. Выполнение 3-го, 2-го спортивного разряда согласно возрасту и спортивной классификации.

7. Проявление чувства патриотизма, любви к родному краю, уважительное отношение к старшему поколению.

8. Сформированность знаний о выдающихся российских спортсменах.

#### **Условия формирования группы:**

#### **1 модуль (I год обучения): начальной подготовки первого года (НП1\_групп)**

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель. Оптимальная наполняемость группы – 12 человек. Состав группы постоянный. Основной возраст обучающихся – 6-8 лет, в течение учебного года возможен прием обучающихся при условии наличия вакантных мест и сдачи приемных нормативов. В группу зачисляются дети, занимающиеся в спортивном клубе «Ареналь». В исключительных случаях могут зачисляться вновь пришедшие дети, соответствующие уровню подготовки (проводится тестирование). Для зачисления обучающимся необходимо пройти предварительный просмотр, так же необходим медицинский допуск к занятиям (медицинская справка, к первому занятию), анкета-заявление от родителя (законного представителя).

#### **Режим организации занятий 1 года обучения**

<b>Продолжительность Занятия</b>	<b>Периодичность в неделю</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество часов в год</b>
2 часа	2	4 часа	144

#### **2 модуль (II год обучения): начальной подготовки второго года (НП2\_групп.)**

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель. Оптимальная наполняемость группы – 10 человек. Состав группы постоянный. Основной возраст обучающихся 2-го года обучения – 7-9 лет. В группу зачисляются дети, освоившие 1 модуль, в течение учебного года возможен приём обучающихся при условии наличия вакантных мест, соответствующей спортивной подготовки и сдачи приемных тест-нормативов. Для зачисления необходим медицинский допуск к занятиям (медицинская справка, к первому занятию), анкета-заявление от родителя (законного представителя).

#### **Режим организации занятий 2 года обучения**

<b>Продолжительность Занятия</b>	<b>Периодичность в неделю</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество часов в год</b>
2 - 3 часа	2 -3	6 часов	216

### **3 модуль (III год обучения): учебно-тренировочные группы первого года (УТ1\_групп.)**

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель. Оптимальная наполняемость группы – 8 человек. Состав группы постоянный. Основной возраст обучающихся 3-го года обучения – 9 -11 лет. В группу зачисляются дети, освоившие 2 модуль. В течение учебного года возможен приём обучающихся при условии наличия вакантных мест, соответствующей спортивной подготовки и сдачи приемных тест-нормативов. Для зачисления необходим медицинский допуск к занятиям (медицинская справка, к первому занятию), анкета-заявление от родителя (законного представителя).

#### **Режим организации занятий 3 года обучения**

<b>Продолжительность Занятия</b>	<b>Периодичность в неделю</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество часов в год</b>
2 часа – 3	3 – 4	8 часов	288

Расписание занятий составляется с учётом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Форма обучения очная. В случае введения ограничительных мер на реализацию образовательной программы в очном формате, связанных с санитарно-эпидемиологической обстановкой, реализация программы может осуществляться в дистанционном режиме с применением электронного обучения/ дистанционных образовательных технологий.

#### **Условия реализации программы:**

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных заданий;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий;
- прохождение медицинского осмотра 2 раза в год;
- обеспечение соревновательной деятельности;
- обеспечение учебно-тренировочных сборов в виде выездных мероприятий (июль-август).

Воспитательные задачи, в том числе профориентационные, решаются в рамках воспитательного потенциала предмета, а также в рамках реализуемых мероприятий для обучающихся ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества».



## 2. Учебно-тематический план

### 2.1. Учебно-тематический план 1-ого года обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе:		Формы аттестации / контроля
			Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка:</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	Опрос / беседа
	1.Краткий обзор состояния художественной гимнастики.	1	1	-	
	2.Гигиена закаливания, режим и питание спортсменок.	1	1	-	
	3.Особенности групповых упражнений	1	1	-	
	4.Оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой.	1	1	-	
<b>2</b>	<b>Изучение и совершенствование индивидуальной техники упражнений художественной гимнастики</b>	<b>38</b>	<b>6</b>	<b>32</b>	Аттестация / групповой /индивидуальный просмотр
	<i>Безпредметная подготовка:</i>				
	- повороты	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
	- прыжки	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
	- равновесия	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
	<i>Предметная подготовка</i>				
	- скакалка	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
	- обруч	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
	- мяч	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка в групповых упражнениях</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	
	Сотрудничества в упражнении без предмета	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
	Сотрудничества и риски в упражнении с предметом	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>5</b>	
	Поддержки	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
	Переброски	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>5</b>	
<b>4.</b>	<b>Хореографическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	

5.	<b>Музыкально-двигательная и композиционно-исполнительская подготовка</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
6.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	Зачет
7.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	Зачёт
8.	<b>Психологическая подготовка</b>	-	-	-	
9.	<b>Воспитательные мероприятия</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	
9.	<b>Приём тест-нормативов</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	Аттестация
	<b>Участие в соревнованиях (клубные, районные), открытых занятиях, показательных выступлениях</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	Выступления, соревнования, показательные выступления
<b>Итого часов:</b>		<b>144</b>	<b>26</b>	<b>118</b>	

## 2.2. Учебно-тематический план 2-го года обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе:		Формы аттестации / контроля
			Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка:</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	Опрос / беседа
	1.Краткий обзор состояния художественной гимнастики.	1	1	-	
	2.Гигиена закаливания, режим и питание спортсменов.	1	1	-	
	3.Особенности групповых упражнений.	2	2	-	
	4.Оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой.	1	1	-	
	5.Организация и проведение соревнований в групповых упражнениях по художественной гимнастике	1	1	-	
	6.Меры предупреждения травм, страховка, помощь.	2	1	1	
<b>2.</b>	<b>Изучение и совершенствование индивидуальной техники упражнений художественной гимнастики</b>	<b>56</b>	<b>8</b>	<b>48</b>	Аттестация / групповой / индивидуальный просмотр
	<i>Безпредметная подготовка:</i>				
	- повороты	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
	- прыжки	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
	- равновесия	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
	<i>Предметная подготовка</i>				
	- скакалка	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
	- обруч	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
	- мяч	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
	- булавы	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
	- лента	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка в групповых упражнениях</b>	<b>50</b>	<b>6</b>	<b>44</b>	
	- сотрудничества в упражнении без предмета	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	
	- сотрудничества и риски в упражнениях с предметом	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	
	- поддержки	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	
	- переброски	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	
<b>4.</b>	<b>Хореографическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	
<b>5.</b>	<b>Музыкально-двигательная и композиционно - исполнительская подготовка</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	

<b>6.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	Зачет
<b>7.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	Зачёт
<b>8.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>9.</b>	<b>Воспитательные мероприятия</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	
<b>10.</b>	<b>Приём тест-нормативов</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Аттестация
	<b>Участие в соревнованиях (клубные, районные), открытых занятиях, показательных выступлениях</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	Выступления, соревнования, показательные выступления
<b>Итого часов:</b>		<b>216</b>	<b>38</b>	<b>178</b>	

### 2.3. Учебно-тематический план 3-го года обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе:		Формы аттестации / контроля
			Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка:</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	Опрос / беседа
	1.Краткий обзор состояния художественной гимнастики.	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	
	2.Гигиена закаливания, режим и питание спортсменок.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
	3.Особенности групповых упражнений.	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
	4.Оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой.	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	
	5.Организация и проведение соревнований в групповых упражнениях по художественной гимнастике	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
	6.Меры предупреждения травм, страховка, помощь.	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
<b>2.</b>	<b>Изучение и совершенствование индивидуальной техники упражнений художественной гимнастики</b>	<b>66</b>	<b>11</b>	<b>55</b>	Аттестация / групповой / индивидуальный просмотр
	<i>Безпредметная подготовка:</i>				
	- повороты	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
	- прыжки	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
	- равновесия	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
	<i>Предметная подготовка:</i>				
	- скакалка	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
	- обруч	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	
	- мяч	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	
	- булавы	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
	- лента	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка в групповых упражнениях</b>	<b>54</b>	<b>4</b>	<b>50</b>	
	- сотрудничества и риски в упражнениях с предметом	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	
	- поддержки	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	
	- переброски	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	
<b>4.</b>	<b>Хореографическая подготовка</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	
<b>5.</b>	<b>Музыкально-двигательная и композиционно - исполнительская подготовка</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	
<b>6.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	Зачет

<b>7.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>38</b>	Зачёт
<b>8.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
<b>9.</b>	<b>Воспитательные мероприятия</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	
<b>10.</b>	<b>Приём тест-нормативов</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Аттестация
	<b>Участие в соревнованиях (клубные, районные), открытых занятиях, показательных выступлениях</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	Выступления, соревнования, показательные выступления
<b>Итого часов:</b>		<b>288</b>	<b>42</b>	<b>246</b>	

### 3. Содержание

#### Теоретическая подготовка

##### **1 модуль (1-ый год обучения):**

###### **- Краткий обзор состояния художественной гимнастики**

Место художественной гимнастики в общей системе средств физического воспитания.

###### **- Гигиена закаливания, режим и питание спортсменок.**

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток.

###### **- Особенности групповых упражнений.**

Понятие групповых упражнений, перестроения, сотрудничества, поддержки.

###### **- Оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой.**

Необходимое оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой.

##### **2 модуль (2-ой год обучения):**

###### **- Краткий обзор состояния художественной гимнастики**

Истоки художественной гимнастики. История развития на международной арене. Анализ результатов крупнейших соревнований.

###### **- Гигиена закаливания, режим и питание спортсменок.**

Понятие о гигиене труда, закаливания, отдыха и занятий спортом. Средства закаливания. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

###### **- Особенности групповых упражнений.**

Виды и техника перебросок в групповых упражнениях. Особенности работы с предметом в групповых упражнениях.

###### **- Оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой.**

Необходимое оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой.

**- Организация и проведение соревнований в групповых упражнениях по художественной гимнастике.**

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при выполнении упражнений.

###### **- Меры предупреждения травм, страховка, помощь.**

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий; вывихи, переломы, кровотечения.

##### **3 модуль (3-ий год обучения):**

###### **- Обзор состояния художественной гимнастики**

Достижения Российских гимнасток. Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики. Единая спортивная классификация, Разрядные нормативы и требования по художественной гимнастике

**- Гигиена закаливания, режим и питание спортсменок.**

Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток

**- Особенности групповых упражнений.**

Понятие синхронной работы в групповых упражнениях. Единый стиль выполнения упражнения.

**- Оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой.**

Необходимое оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой.

**- Организация и проведение соревнований в групповых упражнениях по художественной гимнастике.**

Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

**- Меры предупреждения травм, страховка, помощь.**

Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

### **Практические занятия**

**Многолетняя подготовка** гимнасток базируется на системе специфических средств и методов, применяемых поэтапно, с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Содержание учебно-тренировочных занятий обусловлено задачами, стоящими перед занимающимися и тренерами. Оно изменяется в различные периоды подготовки, а определяется этапом – уровнем квалификации спортсменок.

Успешная подготовка высококвалифицированных спортсменов невозможна без усложнения техники выполнения гимнастических упражнений, а также ярко выраженной специализации гимнасток в групповых упражнениях. Наряду с аналогичными требованиями, предъявляемыми к композиции и технике исполнения индивидуальных упражнений, гимнастки, специализирующиеся в групповых упражнениях, должны на высоком уровне выполнять двигательные взаимодействия, составляющие основу групповых композиций.

Сложность групповых упражнений возрастает еще и за счет вдвое большей их продолжительности по сравнению с индивидуальными. Однако, основным критерием отбора гимнасток в групповые упражнения помимо их весовых данных, служит техническая подготовка, показанная в соревнованиях индивидуальной программы. С другой стороны, юная гимнастка, попадая в команду имеет достаточно сильный стереотип индивидуальной работы,



что затрудняет подчинение особенностей каждой спортсменки общим требованиям группового упражнения.

## **Практические занятия для 1 модуля (1-ый год обучения)**

### **Изучение и совершенствование индивидуальной техники упражнений**

#### **художественной гимнастики**

##### **Безпредметная подготовка**

##### **Повороты**

Поворот нога на пассе, поворот носок к колену с наклоном вперед, поворот нога вперед на 90 градусов, поворот в аттитюд.

**Прыжки** - вертикальный прыжок с вращением на 360 градусов, прыжок касаясь с разбега и с наскака, прыжок казачок, прыжок касаясь в кольцо, прыжок касаясь антурнан, прыжок шагом.

##### **Равновесия**

Равновесие нога на пассе, равновесие нога вперед на 90 градусов, нога в сторону на 90 градусов, нога назад 90 градусов, равновесие «крокодил», равновесие нога в сторону в шпагат с захватом рукой, равновесие с наклоном туловища вперед нога над в шпагат с захватом рукой.

##### **Предметная подготовка**

**Скакалка - базовая работа со скакалкой:** прыжки в скакалку различными способами - с вращением скакалки вперед, назад, скрещивая руки; с двойным вращением; бег в скакалку вперед, назад, скрещивая руки; вращения скакалкой вперед, назад, в лицевой плоскости, в боковой плоскости, над головой, «восьмерка» вперед, «восьмерка» назад; эшапе - в боковой плоскости, выпуская конец скакалки через руку, выпуская конец скакалки за спиной; эшапе горизонтальное, выпуская конец скакалки за спиной; эшапе в лицевой плоскости; манипуляции скакалкой - вращение одного конца скакалки - перед собой горизонтально, в лицевой плоскости вертикально; «винт» - выпуская конец скакалки сзади, выпуская конец скакалки спереди; броски - вращая скакалку вперед, вращая скакалку назад, вращая скакалку в лицевой плоскости; ловля - за концы скакалки во вращение, за концы скакалки в прыжок в скакалку.

**Другая работа со скакалкой** - вращение концов скакалки вперед и назад, удерживая скакалку за середину; мельница; отбивы от пола конца скакалки; работа открытой скакалкой.

**Обруч - базовая работа с обручем: вращения** обруча на кисти - в боковой плоскости вперед и назад, в лицевой плоскости вправо и влево, с передачей из руки в руку, с поворотом с передачей обруча за спиной, вращение обруча над головой; вращение обруча на шее, на локте, на туловище, на ноге.

**Вертушки** - на кисти - вперед, назад, с передачей из руки в руку впереди и сзади, по кругу; вертушки на шее, на локте, на открытой ладони, на туловище.

**Перекаты** - из руки в руку - по груди, по спине, спереди назад; обратный кат по полу.

Проходы в обруч - прыжком вперед и назад, с вращением туловища на прыжке «козлик», с небольшого броска в горизонтальной плоскости, скатывая обруч с плеча.

**Броски** - мелкие броски, поворачивая обруч вперед и назад, высокие броски, броски с вращением обруча в горизонтальной плоскости, в наклонной плоскости.

### **Техническая подготовка в групповых упражнениях**

**Сотрудничество.** Сотрудничества в упражнении без предмета - различные виды проходов одной гимнастки через другую: прыжком, поворотом, шагом, с помощью различных акробатических элементов - кувырок вперед, кувырок назад, переворот боком, переворот вперед, переворот назад. Сотрудничества можно делать в парах, в подгруппах или все пять гимнасток могут участвовать в сотрудничествах.

Сотрудничества и риски в упражнении без предмета. В первом модуле сотрудничества делаются только в упражнении без предмета: перевороты, поддержки.

Сотрудничества могут делаться в парах, в подгруппах, всеми гимнастками.

**Поддержки.** В первом модуле изучаются простые поддержки - когда четыре гимнастки поднимают пятую гимнастку различными способами: в положении лежа на спине, лежа на животе, с различными движениями свободной ногой.

### **Хореографическая подготовка.**

Классическая хореография у станка и на середине: батман тандю, деми плие и гран плие, пордебра, батман жете, пике. Народно-характерная хореография и элементы историко-бытовых танцев: шаг галопа, шаг польки, вальсовый шаг, шаг с припаданием, «ковырялочка», «веревочка».

Пластика - волна руками; волны телом мелкие и глубокие - волна вперед, обратная волна, боковая волна.

### **Музыкально-двигательная и композиционно исполнительская подготовка.**

Специальные упражнения на согласование движений с музыкой, музыкальные игры. Выбор музыки, составление композиции без предмета, работа над композицией, над синхронностью исполнения, над артистизмом.

### **Общая физическая подготовка.**

Бег, прыжки в скакалку на время, прыжки в скакалку с двойным вращением, упражнения с утяжелителями и резиной.

### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития ловкости - игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия, жонглирование теннисными мячами.

Упражнения для развития гибкости: для стоп - упражнение с резиной, подъем на полупальцы и пускание пяток ниже уровня опоры, стоя на рейке гимнастической стенки; подколенные связки - складка, сидя на полу, складка, стоя, наклон вперед, стоя на скамейке, стоя спиной к гимнастической стенке, наклон вперед, захват руками за первую рейку - оттягивание вперед; упражнения в парах. Тазобедренные суставы - наклон туловища вперед, сидя на полу ноги врозь; в положении лежа на спине - разведение ног в сторону, поднимание ноги вперед и удержание с помощью руки, махи в сторону и вперед, растягивание с помощью партнера; шпагат сидя на полу, шпагат сидя со скамейки, удержание шпагата на время. Позвоночник - наклон туловища назад в положении лежа на животе в упоре на руках - пружинные движения, удержания; «корзиночка»; наклон назад в положении стоя - пружинные движения; «мост»; упражнения в парах; наклон назад, стоя спиной к гимнастической стенке, захват руками за первую рейку и прижимание груди к шведской стенке. Плечи - проворачивание рук со сложенной вчетверо скакалкой.

Упражнения для развития быстроты: прыжки и бег в скакалку; махи ногами, стоя у опоры и лежа на полу; прыжки с двойным вращением; прыжки на скамейку и через скамейку. Во всех упражнениях подсчитывается количество движений за определенное время.

Упражнения для развития прыгучести. Прыжки на двух ногах, выпрыгивая высоко вверх, сгибая ноги вперед и назад; прыжки на одной ноге; пружинные прыжки; прыжки с ноги на ногу; подскоки; запрыгивания на скамейку, прыжки со скамейки с выталкиванием вверх; прыжки в скакалку.

Упражнения на координацию. Повторение движений за педагогом, одновременная работа с двумя предметами; точность выполнения гимнастических поз; точность попадания в цель.

Упражнения на равновесие. Упражнения на силу мышц ног и туловища; упражнения на уменьшенной опоре; упражнения на повышенной опоре; упражнения с закрытыми глазами; фиксация заключительных фаз движений - поворотов, прыжков, волн.

Упражнения на силу. Упражнения, с преодолением и противодействием сопротивлению - упражнения с резиной, с утяжелителями, с партнером; отжимания; приседания; удержание положения тела или его частей; выполнение упражнений определенное количество раз, выполнение упражнений «до отказа»; фиксация положения определенное время.

Упражнения на выносливость. Выполнение задания за заданное время; выполнение задания несколько раз по 1 - 5 минут с отдыхом 3 - 5 минут; бег, прыжки в скакалку; танцы любой стилистики 15 - 20 минут; сдвоенные комбинации.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка гимнасток осуществляется на основе их индивидуальных особенностей. Беседы, разъяснения, убеждения, личный пример, поощрения и наказания, постановка перед гимнастками трудных, но выполнимых задач, конкретизировать задачи по мере их необходимости.

**Участие в соревнованиях (клубные, районные), открытых занятиях,  
показательных выступлениях**

Гимнастки в течение учебного года должны принять участие минимум один раз в клубных соревнованиях (по календарному плану мероприятий). Также гимнастки принимают участие в показательных выступлениях. Два раза в год проводятся открытые уроки.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе занятий, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, походов, посещение музеев, театров и т. д. Значительное место в процессе занятий необходимо отводить направленному воспитанию морально-волевых качеств: смелости, решительности, самообладания, воли к победе и др. Большую роль в воспитательной работе играет личный пример педагога: его организованность, дисциплинированность, глубокие знания, высокая требовательность к себе. Желательно, чтобы во время каникул гимнастки выезжали в спортивно-оздоровительный лагерь на учебно-тренировочный сбор. Это позволит обеспечить полноценное продолжение учебно-тренировочной и воспитательной работы. Пребывание в лагере следует использовать для закаливания занимающихся, для привития навыков гигиены, соблюдения режима в быту и на тренировочных занятиях.

**Воспитательные мероприятия в рамках плана отделения художественной  
гимнастики спортивного клуба «Ареналь»:**

1. Посещение музеев (во время выездов на соревнования и в летний период).
2. Проведение мероприятий совместно с родителями, посвященным различным праздникам (8е марта, новый год, праздник гимнастики).
3. Посещение театра, кино (в летний период и во время выездов на соревнования).
4. Интеллектуальные игры, мастер классы (загородный лагерь).

**Воспитательные мероприятия в рамках плана воспитательной работы ЦДЮ:**

- «День рождения ЦДЮ - 19 мая».
- Экскурсия по музею Центра детей и юношества «Наш Центр: вчера, сегодня, завтра» - в течение года.
- Новогодняя компания. Досуговая программа «Путешествие по Ярославии» (достопримечательности, известные личности ЯО)
- Акция «Помогите животным», приуроченная к Всемирному дню животных
- Концерт к Дню пожилого человека

- День рождения ЦДЮ

## **Практические занятия 2 модуль (2-ой год обучения)**

### **Изучение и совершенствование индивидуальной техники упражнений художественной гимнастики**

#### **Безпредметная подготовка**

- повороты - совершенствуются повороты, которые были изучены в первом году обучения:

- поворот нога на пассе, поворот носок к колену с наклоном вперед, поворот нога вперед на 90 градусов, поворот в аттитюд.

- прыжки - совершенствуются прыжки, которые были изучены в первом году обучения: прыжок касаясь с разбега и с наскака, прыжок казачок, прыжок касаясь в кольцо, прыжок касаясь антурнан. Изучается прыжок шагом.

-равновесия - совершенствуются равновесия, которые были изучены в первом году обучения: равновесие нога вперед на 90 градусов, нога в сторону на 90 градусов, нога назад 90 градусов, равновесие «крокодил», равновесие нога в сторону в шпагат с захватом рукой, равновесие с наклоном туловища вперед нога над в шпагат с захватом рукой. Равновесия делаются на полупальце. Предметная подготовка (базовая работа делается на каждом году обучения).

**Скакалка** (совершенствуется базовая работа со скакалкой). Прыжки в скакалку различными способами - с вращением скакалки вперед, назад, скрещивая руки; с двойным вращением; бег в скакалку вперед, назад, скрещивая руки. Добавляются прыжки с двойным вращением назад. Вращения скакалкой вперед, назад, в лицевой плоскости, в боковой плоскости, над головой, «восьмерка» вперед, «восьмерка» назад. Добавляются вращения за спиной, с поворотами, с передачей скакалки из руки в руку. Эшапе - в боковой плоскости, выпуская конец скакалки через руку, выпуская конец скакалки за спиной; эшапе горизонтальное, выпуская конец скакалки за спиной; эшапе в лицевой плоскости.

Добавляются эшапе с двойным вращением скакалки; эшапе, выпуская скалку под ногой сзади, выпуская под ногой спереди. Манипуляции скакалкой - вращение одного конца скакалки - перед собой горизонтально, в лицевой плоскости вертикально; «винт» - выпуская конец скакалки сзади, выпуская конец скакалки спереди. Добавляются «винты» с переводом скакалки вверх, с переводом скакалки за спину. Броски - вращая скакалку вперед, вращая скакалку назад, вращая скакалку в лицевой плоскости. Добавляются броски ногой, броски из-под ноги. Ловля - за концы скакалки во вращение, за концы скакалки в прыжок в скакалку.

Добавляется ловля без помощи рук - на шею, на ногу.

Совершенствуется другая работа со скакалкой - вращение концов скакалки вперед и назад, удерживая скакалку за середину; мельница; отбивы от пола конца скакалки; работа открытой скакалкой. Добавляется работа скакалкой без помощи рук - закручивание на шее, на ногах, вокруг кисти, на стопе.

**Обруч** (изучается базовая работа с обручем): вращения обруча на кисти - в боковой плоскости вперед и назад, в лицевой плоскости вправо и влево, с передачей из руки в руку, с поворотом с передачей обруча за спиной, вращение обруча над головой; вращение обруча на шее, на локте, на туловище, на ногах.

### **Техническая подготовка в групповых упражнениях.**

Сотрудничества в упражнении без предмета - продолжается работа над содружествами. Совершенствуются и усложняются способы сотрудничества, добавляются новые акробатические элементы - перевороты вперед с опусканием на пол, перевороты назад с пола, «бочка», «вертолет», перевороты со сменой ног, «белка». Перевороты совершаются на теле партнера, с помощью партнеров.

**Сотрудничества.** Сотрудничества и риски в упражнениях с предметом. Изучаются содружества с обручем - передача обруча друг другу различными способами: перекатом по полу, небольшим броском, с проходом в обруч, с проходом над и под обручем, с перебежкой от предмета к предмету, с помощью различных акробатических элементов. Разброска двух и более предметов.

Сотрудничества могут делаться в парах, в подгруппах, всеми гимнастками. Изучаются содружества с риском - бросок обруча различными способами (вертушкой, в наклонной плоскости) и ловля обруча с проходом над гимнасткой, под гимнасткой, над предметом, под предметом с вращением тела.

**Поддержки.** Совершенствуются поддержки в упражнении без предмета - когда четыре гимнастки поднимают пятую гимнастку различными способами: в положении лежа на спине, лежа на животе, с различными движениями свободной ногой. Добавляются поддержки с переворотом гимнастки. Изучаются поддержки в упражнении с предметом - с помощью партнеров, с помощью предметов.

**Переброски.** Изучаются переброски с обручем - простая переброска, переброска обруча в наклонной плоскости, переброска вертушкой назад, переброска обруча вертушкой после прыжка в обруч при этом увеличивается расстояние между гимнастками. Изучаются способы выброса предмета. Изучаются способы ловли предмета - без помощи рук.

### **Хореографическая подготовка**

- классическая хореография - совершенствуется классическая хореография у станка и на середине: ролеве, батман тандю, деми плие и гран плие, пор де бра, батман жетэ, пике, рон де

жамб партер, батман фондю, батман ффраппе, батман девлоппе, батман релевелян, гранд батман. - народно-характерная хореография и элементы историко-бытовых танцев - все танцевальные шаги, изученные в первом году обучения, соединяются в различные комбинации. Разучиваются элементы украинских танцев - «бигунец», движения белорусских танцев, движения молдавских танцев.

- элементы современных танцев

- пластика - совершенствуется исполнение волн. Волна руками; волны телом мелкие и глубокие - волна вперед, обратная волна, боковая волна. Добавляются волны на полу - «червячок» вперед и назад.

### **Музыкально-двигательная и композиционно - исполнительская подготовка**

Повторение понятий - мелодия, ритм, темп. Специальные упражнения на согласование движений с музыкой. Понятие метр, такт, размер, регистр.

Выбирается музыка для упражнения без предмета и с предметом. Составляются упражнения.

Работа над композициями - синхронность, эмоциональность, чувство музыки, чувство партнера. Совершенствование соревновательных программ и качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности, артистизма.

### **Общая физическая подготовка**

Бег, прыжки в скакалку на время, прыжки в скакалку с двойным вращением, упражнения с утяжелителями и резиной. Увеличивается количество и время выполнения упражнений.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития ловкости - игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия, жонглирование теннисными мячами. Броски и метания на заданную высоту и дальность.

Упражнения для развития гибкости: совершенствуются все упражнения, выполняемые в первом году обучения. Для стоп - упражнение с резиной, подъем на полупальцы и пускание пяток ниже уровня опоры, стоя на рейке гимнастической стенки; подколенные связки - складка, сидя на полу, складка, стоя, наклон вперед, стоя на скамейке, стоя спиной к гимнастической стенке, наклон вперед, захват руками за первую рейку - оттягивание вперед; упражнения в парах. Тазобедренные суставы - наклон туловища вперед, сидя на полу ноги врозь; в положении лежа на спине - разведение ног в сторону, поднимание ноги вперед и удержание с помощью руки, махи в сторону и вперед, растягивание с помощью партнера; шпагат сидя на полу, шпагат сидя со стула, шпагат на провисание, удержание шпагата на время. Позвоночник - наклон туловища назад в положении лежа на животе в упоре на руках - пружинные движения, удержания; «корзиночка»; наклон назад в положении стоя - пружинные движения; «мост»;

упражнения в парах; наклон назад, стоя спиной к гимнастической стенке, захват руками за первую рейку и прижимание груди к шведской стенке. Плечи - проворачивание рук со сложенной вчетверо скакалкой.

Для развития гибкости применяются упражнения на расслабление, повторные пружинящие движения, пассивное сохранение максимальной амплитуды, активное сохранение максимальной амплитуды, махи с постепенным увеличением амплитуды.

Упражнения для развития быстроты: совершенствуются все упражнения, выполняемые в первом году обучения. Прыжки и бег в скакалку; махи ногами, стоя у опоры и лежа на полу; прыжки с двойным вращением; прыжки на скамейку и через скамейку. Во всех упражнениях подсчитывается количество движений за определенное время.

Упражнения для развития прыгучести. Совершенствуются все упражнения, выполняемые в первом году обучения. Прыжки на двух ногах, выпрыгивая высоко вверх, сгибая ноги вперед и назад; прыжки на одной ноге; пружинные прыжки; прыжки с ноги на ногу; подскоки; запрыгивания на скамейку, прыжки со скамейки с выталкиванием вверх; прыжки в скакалку.

Выполняются различные комбинации прыжков.

Упражнения на координацию. Совершенствуются все упражнения, выполняемые в первом году обучения. Повторение движений за педагогом, одновременная работа с двумя предметами; точность выполнения гимнастических поз; точность попадания в цель.

Упражнения на равновесие. Совершенствуются все упражнения, выполняемые в первом году обучения. Упражнения на силу мышц ног и туловища; упражнения на уменьшенной опоре; упражнения на повышенной опоре; упражнения с закрытыми глазами; фиксация заключительных фаз движений - поворотов, прыжков, волн. Увеличивается время удержания равновесий.

Упражнения на силу. Упражнения, с преодолением и противодействием сопротивлению - упражнения с резиной, с утяжелителями, с партнером; отжимания; приседания; удержание положения тела или его частей; выполнение упражнений определенное количество раз, выполнение упражнений «до отказа»; фиксация положения определенное время.

Упражнения на выносливость. Выполнение задания за заданное время; выполнение задания несколько раз по 1 - 5 минут с отдыхом 3 - 5 минут; бег, прыжки в скакалку; танцы любой стилистики 15 - 20 минут; сдвоенные комбинации. Увеличивается время выполнения задания.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка гимнасток осуществляется на основе их индивидуальных особенностей. Беседы, разъяснения, убеждения, личный пример, поощрения и наказания,



постановка перед гимнастками трудных, но выполнимых задач, конкретизировать задачи по мере их необходимости. Определить задачи на каждые соревнования, разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления.

**Участие в соревнованиях (клубные, районные, городские), открытых занятиях, показательных выступлениях.**

Гимнастки в течение учебного года должны принять участие минимум два раза в клубных соревнованиях, минимум один раз в городских соревнованиях (по календарному плану мероприятий). Также гимнастки принимают участие в показательных выступлениях. Два раза в год проводятся открытые уроки.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе занятий, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, походов, посещение музеев, театров и т. д. Значительное место в процессе занятий необходимо отводить направленному воспитанию морально-волевых качеств: смелости, решительности, самообладания, воли к победе и др. Большую роль в воспитательной работе играет личный пример педагога: его организованность, дисциплинированность, глубокие знания, высокая требовательность к себе. Желательно, чтобы во время каникул гимнастки выезжали в спортивно-оздоровительный лагерь на учебно-тренировочный сбор. Это позволит обеспечить полноценное продолжение учебно-тренировочной и воспитательной работы. Пребывание в лагере следует использовать для закаливания занимающихся, для привития навыков гигиены, соблюдения режима в быту и на тренировочных занятиях.

#### **Воспитательные мероприятия в рамках плана отделения художественной гимнастики спортивного клуба «Ареналь»:**

1. Посещение музеев (во время выездов на соревнования и в летний период).
2. Проведение мероприятий совместно с родителями, посвященным различным праздникам (8-е марта, новый год, праздник гимнастики).
3. Посещение театра, кино (в летний период и во время выездов на соревнования).
4. Интеллектуальные игры, мастер классы (загородный лагерь).

#### **Воспитательные мероприятия в рамках плана воспитательной работы ЦДЮ:**

- «День рождения ЦДЮ - 19 мая».
- Экскурсия по музею Центра детей и юношества «Наш Центр: вчера, сегодня, завтра» - в течение года.
- Новогодняя компания. Досуговая программа «Путешествие по Ярославии» (достопримечательности, известные личности ЯО)
- Акция «Помогите животным», приуроченная к Всемирному дню животных
- Концерт к Дню пожилого человека

- День рождения ЦДЮ

### **Практические занятия 3 модуль (3-ий год обучения)**

#### **Изучение и совершенствование индивидуальной техники упражнений художественной гимнастики**

##### **Безпредметная подготовка**

- повороты - совершенствуются повороты, которые были изучены в первом и втором году обучения:

- поворот нога вперед на 90 градусов, поворот в аттитюд (повороты делаются на 720 градусов). Поворот с захватом ноги назад в кольцо. Увеличивается количество вращений. Изучается поворот с захватом ноги вперед в шпагат, фуэте, «отвертка».

- прыжки - совершенствуются прыжки, которые были изучены в первом и втором году обучения: прыжок касаясь с разбега и с наскока, прыжок касаясь в кольцо, прыжок касаясь антурнан, прыжок касаясь с наклоном туловища назад, разножка, прыжок шагом. Изучается прыжок касаясь антурнан с наклоном туловища назад, жетэ антурнан.

-равновесия - совершенствуются равновесия, которые были изучены в первом и втором году обучения: равновесие нога назад 90 градусов, равновесие «крокодил», равновесие нога в сторону в шпагат с захватом рукой, равновесие с наклоном туловища вперед нога над в шпагат с захватом рукой, равновесие с захватом ноги в кольцо, равновесие с захватом ноги вперед в шпагат, равновесие с наклоном туловища в сторону с захватом ноги в шпагат. Равновесия делаются на полупальце. Изучаются равновесия - итальянское фуэте, кольцо без помощи, панше.

Предметная подготовка (базовая работа делается на каждом году обучения).

Для сохранения навыков работы с предметом, необходимо ежегодно повторять всю базовую работу.

**Скакалка.** Повторяется вся работа со скакалкой. Упражнения делаются в комбинациях, в различных вариациях. Усложняются броски и способы ловли. Изучаются броски без помощи рук с вращением тела. Изучается ловля скакалки без зрительного контроля на вращении тела.

**Обруч.** Повторяется вся работа с обручем. Добавляется вращение обруча на стопе нога вперед и нога назад. Вертушки - на кисти - вперед, назад, с передачей из руки в руку впереди и сзади, по кругу; вертушки на шее, на локте, на открытой ладони, на туловище. Перекаты - из руки в руку - по груди, по спине, спереди назад; обратный кат по полу. Добавляются перекаты по рукам с небольшого броска, перекаты по телу. Проходы в обруч - прыжком вперед и назад, с вращением туловища на прыжке «козлик», с небольшого броска в горизонтальной плоскости, скатывая обруч с плеча. Добавляются проходы в обруч без помощи рук. Броски - мелкие

броски, поворачивая обруч вперед и назад, высокие броски, броски с вращением обруча в горизонтальной плоскости, в наклонной плоскости. Добавляются броски в горизонтальной плоскости, из-за спины, без помощи рук.

Упражнения делаются в комбинациях, в различных вариациях. Усложняются броски и способы ловли. Изучаются броски без помощи рук на вращении тела. Усложняется ловля предмета - без помощи рук, без зрительного контроля, с переворотом тела, в перекат, с проходом в обруч.

**Мяч** (изучается базовая работа с мячом): отбивы мяча от пола рукой, коленом. Добавляются отбивы мяча спиной, стопой, грудью. Перекаты - по полу, по рукам, по спине, с рук на спину, со спины в руки. Добавляются перекаты из руки в руку по груди, перекат по телу в положении лежа на животе, лежа на спине. Восьмерки - восьмерка снизу, восьмерка сверху. Броски - маленькие броски из руки в руку, маленькие броски по дуге над головой, высокие броски. Добавляются броски от груди двумя руками и одной рукой, броски с тыльной стороны кисти. Ловля - ловля в одну руку, ловля без помощи рук, опускаясь на мяч коленями; ловля, зажав ногами, опускаясь в сед на пол.

Составляются различные комбинации работы с мячом. Изучаются броски без помощи рук, на переворотах, ловля без зрительного контроля, на переворотах.

#### **Техническая подготовка в групповых упражнениях**

Сотрудничества и риски в упражнении с предметом. Поддержки. Переброски.

Отрабатываются все сотрудничества, риски, переброски и поддержки из соревновательных композиций. Гимнастки должны иметь две соревновательные композиции без предмета и с предметом.

#### **Хореографическая подготовка**

Совершенствуется хореографическая подготовка. Гимнастки выполняют все элементы классической хореографии в различных комбинациях, в комбинации включаются элементы художественной гимнастики - волны равновесия, повороты. Разучиваются - дубль батман, батман сутэню, рон де жамб анлер, пти батман сюр ле ку-де-пье. Упражнения соединяются в различные комбинации, в комбинации включаются элементы художественной гимнастики - волны равновесия, повороты.

- элементы современных танцев

- пластика - совершенствуется исполнение волн.

Волна руками; волны телом мелкие и глубокие - волна вперед, обратная волна, боковая волна. Добавляются волны на полу - «червячок» вперед и назад. Выполняются различные вариации волн, составляются комбинации из волн.

#### **Музыкально-двигательная и композиционно - исполнительская подготовка**

Специальные упражнения на согласование движений с музыкой. Творческие задания. Выбирается музыка для упражнений - два упражнения с предметом. Составляются соревновательные комбинации.

Работа над композициями - синхронность, эмоциональность, чувство музыки, чувство партнера. Совершенствование соревновательных программ и качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности, артистизма.

#### **Общая и специальная физическая подготовка**

Выполняются все упражнения общей и специальной физической подготовки. Увеличивается время выполнения упражнений, количество подходов, вес утяжелителей. Упражнения делаются в различных вариациях, время удержания.

#### **Психологическая подготовка.**

На каждый этап спортивной подготовки ставятся задачи, выбираются средства и методы. Задачи подготовительного периода - формирование мотивов напряженной тренировочной работы, формирование требовательности к себе, развитие волевых качеств, целеустремленности, упорства, выдержки и терпения. Задачи соревновательного периода - формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу, формирование уверенности в себе, снятие соревновательного напряжения.

#### **Участие в соревнованиях (клубные, районные, городские, региональные, межрегиональные), открытых занятиях, показательных выступлениях**

Гимнастки в течение учебного года должны принять участие минимум два раза в городских или областных соревнованиях и минимум два раза в межрегиональных соревнованиях (по календарному плану мероприятий). Также гимнастки принимают участие в показательных выступлениях.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе занятий, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, походов, посещение музеев, театров и т. д. Значительное место в процессе занятий необходимо отводить направленному воспитанию морально-волевых качеств: смелости, решительности, самообладания, воли к победе и др. Большую роль в воспитательной работе играет личный пример педагога: его организованность, дисциплинированность, глубокие знания, высокая требовательность к себе. Желательно, чтобы во время каникул гимнастки выезжали в спортивно-оздоровительный лагерь на учебно-тренировочный сбор. Это позволит обеспечить полноценное продолжение учебно-тренировочной и воспитательной работы. Пребывание в лагере следует использовать для закаливания занимающихся, для привития навыков гигиены, соблюдения режима в быту и на тренировочных занятиях.

**Воспитательные мероприятия в рамках плана отделения художественной гимнастики спортивного клуба «Ареналь»:**

1. Посещение музеев (во время выездов на соревнования и в летний период).
2. Проведение мероприятий совместно с родителями, посвященным различным праздникам (8е марта, новый год, праздник гимнастики).
3. Посещение театра, кино (в летний период и во время выездов на соревнования).
4. Интеллектуальные игры, мастер классы (загородный лагерь).

**Воспитательные мероприятия в рамках плана воспитательной работы ЦДЮ:**

- «День рождения ЦДЮ - 19 мая».
- Экскурсия по музею Центра детей и юношества «Наш Центр: вчера, сегодня, завтра» - в течение года.
- Новогодняя компания. Досуговая программа «Путешествие по Ярославии» (достопримечательности, известные личности ЯО)
- Акция «Помогите животным», приуроченная к Всемирному дню животных
- Концерт к Дню пожилого человека
- День рождения ЦДЮ

#### 4. Календарный учебный график

##### 4.1. Учебный календарный график 1-го года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
		IX\часы	X\часы	XI\часы	XII\часы	I\часы	II\часы	III\часы	IV\часы	V\часы	
1.	Теоретическая подготовка	1		1			1	1			<b>4</b>
2.	Специальная физическая подготовка	1	2	2	2	1	2	2	2	2	<b>16</b>
3.	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	2	<b>26</b>
4.	Изучение и совершенствование техники упр. худож. гимн.	4	4	6	6	4	4	6	6	4	<b>44</b>
5.	Изучение техники групповых упражнений	2	3	3	2	5	4	4	4	3	<b>30</b>
6.	Психологическая подготовка					1				1	<b>2</b>
7.	Соревновательная подготовка				2					2	<b>4</b>
8.	Воспитательные мероприятия	2	1	1	2			3	3	2	<b>14</b>
9.	Зачетные требования		2							2	<b>4</b>
<b>Всего часов</b>		<b>13</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>144</b>
<b>Формы контроля (промежуточная и итоговая аттестация)</b>		<b>Медицинский контроль</b>	<b>Тест нормативы</b>		<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>Тест нормативы</b>			<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>Тест нормативы</b>	

#### 4.2. Учебный календарный график 2-го года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
		IX\часы	X\часы	XI\часы	XII\часы	I\часы	II\часы	III\часы	IV\часы	V\часы	
1.	Теоретическая подготовка	1		2		1	1	2	1		<b>8</b>
2.	Специальная физическая подготовка	3	4	4	3	3	3	3	3	2	<b>28</b>
3.	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>18</b>
4.	Изучение и совершенствование техники упр. худож. гимна.	8	6	8	8	8	8	10	8	8	<b>72</b>
5.	Изучение техники групповых упражнений	6	7	7	7	6	6	7	7	5	<b>58</b>
6.	Психологическая подготовка				1					1	<b>2</b>
7.	Соревновательная подготовка				3				3	2	<b>8</b>
8.	Воспитательные мероприятия	3		2	2			3	2	2	<b>14</b>
8.	Зачетные требования		3			2				3	<b>8</b>
<b>Всего часов</b>		<b>23</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>216</b>
<b>Формы контроля (промежуточная и итоговая аттестация)</b>		<b>Медицинский контроль</b>	<b>Тест нормативы</b>		<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>Тест нормативы</b>			<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>Тест нормативы</b>	

### 4.3. Учебный календарный график 3-го года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
		IX\часы	X\часы	XI\часы	XII\часы	I\часы	II\часы	III\часы	IV\часы	V\часы	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	2		1	1	2	1	1	<b>10</b>
2.	Специальная физическая подготовка	4	5	5	5	5	4	4	4	4	<b>40</b>
3.	Общая физическая подготовка	5	4	4	3	3	3	3	3	4	<b>32</b>
4.	Изучение и совершенствование техники упр. худож. гимн.	9	10	10	12	10	10	10	12	9	<b>92</b>
5.	Изучение техники групповых упражнений	8	8	7	10	8	9	9	10	9	<b>78</b>
6.	Психологическая подготовка		1		1		1	1			<b>4</b>
7.	Соревновательная подготовка			2	2			2	2	2	<b>10</b>
8.	Воспитательные мероприятия	3	2		3			2	2	2	<b>14</b>
9.	Зачетные требования	2				3				3	<b>8</b>
<b>Всего часов</b>		<b>32</b>	<b>31</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>288</b>
<b>Формы контроля (промежуточная и итоговая аттестация)</b>		<b>Медицинский контроль</b>	<b>Тест нормативы</b>		<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>Тест нормативы</b>			<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>Тест нормативы</b>	



## 5. Система контроля

Об уровне результата можно судить по тому, насколько он приблизился к цели. Сравнивая цель и конечный результат, можно судить об эффективности занятия. Прирост физической и технической подготовленности измеряется количественно и качественно с помощью тест - нормативов. Оценивается динамика развития физических качеств и технической подготовленности, сравниваются различные результаты, показанные в тестах, что позволяет судить о перспективности отдельных гимнасток.

**Учет** – это процесс выявления, регистрации, осмысления и оценки фактов, имеющих отношение к подготовке занимающихся: посещаемость, пройденный материал, качество его усвоения, результаты тестирования, медицинские наблюдения и др.

Основой управления тренировочным процессом является педагогический контроль. С его помощью получают информацию о ходе подготовки спортсменов, о правильности или ошибочности педагогических воздействий на занимающихся, что, в конечном счете, повышает качество тренировочной работы.

Особо важное значение имеет педагогический контроль за специальной физической подготовкой, так как только гармоничный и достаточно высокий уровень развития физических способностей позволит гимнасткам успешно прогрессировать.

Педагогический контроль специальной физической подготовки осуществляется методом контрольных испытаний с помощью специальных упражнений или тестов.

Для получения достоверной информации об уровне специальной физической подготовленности гимнасток при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Контрольные упражнения должны быть доступны для всех гимнасток одного возраста.
2. При необходимости сопоставить результаты гимнасток одного возраста, выбирать тесты, доступные самым младшим.
3. Контрольные упражнения должны быть по возможности простыми, быстро измеряемыми, наглядными по результатам и легко воспроизводиться.
4. Какое упражнение выбрать и сколько тестов провести педагог должен решить самостоятельно, в зависимости от задач, стоящих перед ним.
5. Контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех гимнасток. При повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и др.

б. В связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний:


- Гибкость;
- оценка скоростно-силовых качеств;
- координация;
- функция равновесия и вестибулярная устойчивость;
- сила;
- выносливость.




Формы подведения итогов: соревнования, открытые уроки, контрольные занятия, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по художественной гимнастик.


#### **Врачебный контроль/медосмотр.**

Всем обучающимся, для занятий художественной гимнастикой нужно получить медицинский допуск. Данная образовательная программа включает соревновательную подготовку, для этого необходимо получить специальный допуск физкультурного диспансера, который получают два раза в год.



#### **Нормативы общей и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения программы 1-го года обучения**




<b>Качество</b>	<b>Норматив</b>	<b>Оценка</b>
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 20 см 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, "4" - 1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см от пола до бедра "2" - 11 - 15 от пола "1" - 16 - 20 см от пола
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10-15 см от линии до паха "1" - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях 	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки

	<p>И.П. - стойка на коленях  1 - прогнуться назад с захватом руками за пятки  2-3 - фиксация положения  4 - И.П.</p>	<p>"3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь  "2" - наклон назад, руками до пола  "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь</p>
<p>Гибкость: подвижность позвоночного столба</p>	<p>"Мост"  И.П. - основная стойка</p>  <p>1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени  2-7 - фиксация положения  8 - И.П.</p>	<p>"5" - мост вплотную руки к пяткам  "4" - 2-6 см от рук до стоп  "3" – 7-12 см от рук до стоп  "2" - 13 – 15 см от рук до стоп  "1" – 16 – 20 см от рук до стоп</p>
<p>Силовые способности: сила мышц пресса</p>	<p>Из И.П. лежа на спине, ноги вверх,  1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат  2 - И.П.</p>	<p>Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки  Выполнение за 10 секунд  "5" - 8 раз  "4" - 7 раз  "3" - 6 раз  "2" - 5 раз  "1" – 4 раза</p>
<p>Силовые способности: сила мышц спины</p>	<p>Из И.П. лежа на животе</p>  <p>1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч  2 - И.П.</p>	<p>Выполнить 10 раз  "5" – руки дальше вертикали  "4" – руки точно вверх  "3" - руки чуть ниже вертикали  "2" - руки на 45 град.  "1" – руки ниже 45 град.</p>
<p>Скоростно-силовые способности</p>	<p>Прыжки с двойным вращением скакалки вперед  За 10 секунд</p>	<p>"5" - 12 раз  "4" – 11 раз  "3" – 10 раз  "2" – 9 раз  "1" – 8 раз</p>
<p>Координационные способности: статическое равновесие</p>	<p>Равновесие "захват"</p> 	<p>Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой  "5" – 5 сек.  "4" – 4 сек.  "3" – 3 сек.  "2" - 2 сек.</p>

		И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой в сторону, захват рукой, стойка на левой - полупалец. Тоже упражнение с другой ноги	"1" - 1 сек.
Координационные способности: статическое равновесие		Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад   Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога на уровне головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога
<b>№</b>	<b>Норматив</b>	<b>Требования к исполнению</b>	<b>Сбавка, баллы</b>
1.	Прыжок толчком двумя ногами вверх со взмахом руками	с хорошей осанкой, прямыми ногами, без колебательных движений и с приземлением на место отталкивания	незначительные нарушения каждого требования - 0,5 б., при нарушении последних двух требований попытка не засчитывается.
2.	Прыжок в длину с места	одновременное отталкивание двумя ногами без заступа за линию старта	Измеряется расстояние
3.	Поднимание ног в весе на гимнастической стенке до угла 135* за 15 сек.	10 раз, ноги прямые, носки оттянуты	за каждый недостающий раз - 1.0 б., незначительные нарушения - 0,5 б., значительные - 1,0 б.
4.	Отжимание за 15 сек. от скамейки	10 раз, полное сгибание и разгибание рук, до касания грудью, без остановок, туловище прямое.	за каждый недостающий раз - 1,0 б., незначительные нарушения - 0,5 б., значительные - 1,0 б.
5.	Бег в скакалку за 10 сек. (кол-во шагов)	38 шагов, с хорошей осанкой, вытянутыми носками, без запутывания ск-ки	за каждое недостающее вращение - 0,5 б., незначительные нарушения каждого требования - 0,5 б., значительные - 1.0 б., запутывание - 1,0 б.
6.	Удержание прямого угла в весе на гимнастической стенке	30 сек., ноги прямые, горизонтально	ноги незначительно согнуты - 0,5 б.
7.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке	ноги прямые, измеряется расстояние от кончиков пальцев до пола	
8.	Перевод (выкрут) палки назад и вперед	кисти плотно соединены, руки прямые, выкрут одновременный	Измеряется расстояние между руками незначительные нарушения каждого требования - 0,5 б., значительные - 1.0 б.

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения программы 2-го и 3-го года обучения**

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, "4" - 1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см от пола до бедра "2" - 11 - 15 от пола "1" - 16 - 20 см от пола
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10-15 см от линии до паха "1" - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях  И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками за пятки 2-3 - фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка  1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2-7 - фиксация положения 8 - И.П.	"5" - захват за ноги "4" - руки вплотную к пяткам "3" - 2-6 см от рук до стоп "2" - 7-12 см от рук до стоп "1" - 13 - 15 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх, 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки

			Выполнение за 10 секунд "5" - 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз "5" - руки параллельно полу "4" – руки дальше вертикали "3" - - руки точно вверх "2" руки чуть ниже вертикали "1" – руки на 45 град.	
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед За 10 секунд	"5" - 15 раз 2 год, 20 раз 3 год "4" – 14 раз 2 год, 19 раз 3 год "3" – 13 раз 2год, 18 раз 3 год "2" – 12 раз 2 год, 17 раз 3 год "1" – 11 раз 2 год, 16 раз 3 год	
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват"  И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. Тоже упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" – 4 сек. 2 год, 8 секунд 3 год "4" – 3 сек. 2 год. 7 секунд 3 год "3" – 2 сек. 2 год, 6 секунд 3 год "2" - 1 сек. 2 год, 5 секунд 3 год "1" - 4 секунды 3 год	
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад  Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне головы "3" - нога на уровне плеча "2" - нога на уровне 90°, «1» - нога на уровне 90, разворот бедер, завернутая опорная нога	
<b>№</b>	<b>Норматив</b>	<b>Требования к Исполнению</b>	<b>Сбавка, баллы</b>
1.	Прыжок толчком двумя ногами вверх со взмахом руками	с хорошей осанкой, прямыми ногами, без колебательных движений и с приземлением на место отталкивания	незначительные нарушения каждого требования - 0,5 б., при нарушении последних двух требований попытка не засчитывается.
2.	Прыжок в длину с места	одновременное отталкивание двумя ногами без заступа за линию	Измеряется расстояние

		старта	
3.	Поднимание ног в вися на гимнастической стенке до угла 135* за 15 сек.	10 раз, ноги прямые, носки оттянуты	за каждый недостающий раз - 1,0 б., незначительные нарушения - 0,5 б., значительные - 1,0 б.
4.	Отжимание за 15 сек.	10 раз, полное сгибание и разгибание рук, до касания грудью, без остановок, туловище прямое.	за каждый недостающий раз - 1,0 б., незначительные нарушения - 0,5 б., значительные - 1,0 б.
5.	Бег в скакалку за 10 сек. (кол-во шагов)	38 шагов, с хорошей осанкой, вытянутыми носками, без запутывания ск-ки	за каждое недостающее вращение - 0,5 б., незначительные нарушения каждого требования - 0,5 б., значительные - 1,0 б., запутывание - 1,0 б.
6.	Удержание прямого угла в вися на гимнастической стенке	30 сек., ноги прямые, горизонтально	ноги незначительно согнуты - 0,5 б.
7.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке	ноги прямые, измеряется расстояние от кончиков пальцев до пола	
8.	Перевод (выкрут) палки назад и вперед	кисти плотно соединены, руки прямые, выкрут одновременный	Измеряется расстояние между руками незначительные нарушения каждого требования _ 0,5 б., значительные - 1,0 б. сбавка 1,0 б. за каждые 5 см.

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Средний балл:

5,0-4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки;

4,4-4,0 - выше среднего;

3,9-3,5 - средний уровень специальной физической подготовки.

Также предлагается диагностика, в которой выделены следующие параметры:

**Чувство ритма** – умение слышать и воспроизводить ритмический рисунок произведений, чередование сильных и слабых долей такта, акценты в требуемом темпе,

**Артистизм** – исполнение любого произведения красиво, свободно, в соответствии с характером произведения,

**Координация** – умение согласовать движения различными частями тела под музыку.

**Ориентация в пространстве** – умение ощущать свое тело в различных ракурсах пространства, свободно ориентироваться в зале.

Данная диагностика проводится на первых этапах занятий. Для отслеживания роста в развитии используются специально составленные контрольные упражнения (состоятся небольшие танцевальные комбинации).

Полученные знания и умения дети демонстрируют на различных праздниках, физкультурных досугах и развлечениях. Одной из важных составляющих группового упражнения являются переброски. Поэтому проводятся тестирования качества выполнения перебросок. Целью педагогического тестирования является подготовка гимнасток к групповым упражнениям художественной гимнастики. Гимнастки выполняют различные переброски разными способами и с разными предметами. Каждая переброска выполняется 10 раз. Подсчитывается количество удачно выполненных попыток.

Отслеживание воспитательной работы проводится на протяжении всего учебного года методами наблюдения и опроса. Отслеживается как меняется динамика поведения занимающихся.

Результат обучения с применением дистанционных технологий может быть проанализирован в видео формате. Учащийся присылает педагогу запись в формате видео с выполненными заданиями. Запись с выполненным заданием может присылаться как ежедневно, так и еженедельно, как отчет о проведенной работе и усвоенном материале.

На период обучения с применением дистанционных технологий показателями результативности будут следующие критерии: фактическое выполнение заданий, техника выполнения (правильность) и регулярность выполнения заданий.



## 6. Методическое обеспечение

Основной, наиболее действенной и эффективной формой занятий художественной гимнастикой является урок, в спорте называемый учебно-тренировочным занятием.

Урок характеризуется тем, что проводится под руководством педагога-специалиста с организованным, однородным коллективом занимающихся по специальным программам и в рамках определенного расписания.

Каждый урок является относительно самостоятельным и важным звеном общего процесса спортивной подготовки гимнасток. Он должен быть связан с предшествующими и последующими звеньями и вносить определенный вклад в физическое развитие, образование и воспитание занимающихся.

Как и в любом другом виде спорта в художественной гимнастике различают теоретические и практические занятия.

**Теоретические занятия** проводятся в форме лекций, тематических бесед, видео просмотров, семинаров и теоретических зачетов. Эти занятия имеют относительно небольшой удельный вес в общем процессе подготовки гимнасток и проводятся, главным образом, с занимающимися старшего возраста и, в меньшей степени, с гимнастками среднего возраста.

**Практические занятия** являются основной формой подготовки гимнасток. Они классифицируются по следующим признакам:

1. По педагогическим задачам:

- обучающие;
- тренировочные;
- контрольные;
- восстановительные;
- постановочные;
- комплексные.

2. По величине нагрузок:

- ударные;
- оптимальные;
- умеренные;
- разгрузочные.

3. По организации:

- фронтальные;
- групповые;
- индивидуальные.

Художественная гимнастика относится к числу наиболее технически материалоемких видов спорта. По ходу становления спортивного мастерства гимнасткам необходимо освоить большой объем разнообразных двигательных действий: без предмета и с предметами, хореографических, акробатических и пр. Кроме того, даже упражнения, выполняющие сугубо разминочную функцию или являющиеся средствами физической подготовки, чтобы быть по-настоящему полезными, также нуждаются в специальном разучивании. Поэтому **обучающие** уроки являются одной из основных форм занятий с занимающимися среднего возраста, а также в подготовительном периоде тренировки высококвалифицированных гимнасток.

В процессе **тренировочных** уроков в художественной гимнастике осуществляется общая и специальная физическая подготовка, целенаправленное развитие важнейших двигательных качеств, функциональная подготовка и отработка качества исполнения соревновательных программ. Особое значение в ряду тренировочных уроков гимнасток высокой квалификации занимают **модельные** тренировки, которые проводятся в условиях максимально приближенным к соревновательным.

Важную роль в подготовке гимнасток играют **контрольные** уроки. На этих уроках осуществляется проверка физической, хореографической, технической и композиционной подготовки гимнасток.

Спорт высших достижений диктует необходимость серьезного отношения к восстановлению гимнасток после больших тренировочных и соревновательных нагрузок, а также к профилактике профессиональных заболеваний и неблагоприятных последствий от чрезмерных специфических нагрузок. **Восстановительные** уроки предполагают широкое использование упражнений на компенсацию, вытяжение, расслабление и дыхание, психологических и физиотерапевтических средств.

Важное место в спортивных достижениях гимнасток занимает качество композиций соревновательных программ, как индивидуальных, так и групповых. Этим обусловлено существование ещё одного типа занятий в художественной гимнастике – **постановочных** уроков, во время которых осуществляется составление соревновательных программ.

В процессе **комплексных** уроков, которых большинство в тренировочном процессе гимнасток, могут сочетаться задачи обучения и тренировки, тренировки и контроля, составления и восстановления, составления и тренировки.

**Тренировочная нагрузка** – это степень воздействия занятий на организм занимающихся.

Компонентами нагрузок являются: сила, скорость, амплитуда и координационная сложность упражнений, их продолжительность и количество повторений, продолжительность и

характер пауз для отдыха, наличие облегчающих или усложняющих условий (утяжеления, спецодежда, опора).

Основными показателями нагрузки, принятыми в художественной гимнастике, являются:

1. Общая продолжительность тренировки.
2. Объем нагрузки.
3. Интенсивность тренировки.
4. Пульсовая стоимость нагрузки.

**В спортивной подготовке гимнасток** применяются упражнения и сопутствующие мероприятия трех типов: основные (соревновательные), вспомогательные (тренировочные) и восстановительные. Основные средства – это упражнения, из которых составляются соревновательные программы гимнасток; вспомогательные – это те, что применяются только в тренировочном процессе с целью всестороннего и гармоничного развития гимнасток; восстановительные средства особо значимы на этапе высшего спортивного мастерства, так как позволяют гимнасткам выполнять необходимый объем работы без ущерба для здоровья.

Основу воспитания у детей младшего возраста составляют игровые методы и приемы.

Основу занятий составляют гимнастические и акробатические упражнения, танцевальные движения и подвижные игры.

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

1. Организационные:
  - Наглядные (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);
  - Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
  - Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
  - Поточный (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
  - Игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

Процесс обучения гимнастическому упражнению представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

### **Этапы обучения:**

Первый этап обучения начальное обучение новому движению. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих двигательных действий. Это требует точного и последовательного создания образа нового движения. Ребенок получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях. Эта информация может носить описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий.

Создание представления на данном этапе обучения может быть дополнено двигательным опробованием: зафиксировано отдельное положение, проимитировано с помощью преподавателя или воспроизведено в максимально облегченных условиях. При этом ребенок получает определенные мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового упражнения.

Второй этап обучения углубленное разучивание движения. Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового движения. Деятельность педагога здесь складывается из следующего:

1. Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.
2. Сопровождения выполнения упражнения словесными и иными сигналами.
3. Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.
4. Обеспечения безопасности обучения.
5. Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения.

При планировании и организации обучения новому движению следует учитывать следующие моменты: при разучивании на одном занятии нескольких новых движений требуется их чередование с уже освоенными; для лучшего запоминания движения желательно его повторять на каждом занятии.

В результате активной работы взрослого и ребенка на втором этапе обучения уточняется представление о новом движении, происходит овладение основами двигательного действия. На этом этапе возможно дробное изучение упражнения, а также целостное выполнение разучиваемого движения в естественных или облегченных условиях. Результатом обучения на данном этапе является технически правильное и самостоятельное выполнение движения. При этом возможны еще неточности в деталях техники, нестабильность.

Третий этап обучения закрепление и совершенствование движения. Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения

изучаемого движения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения.

Степень овладения движением должна быть доведена до уровня прочного автоматизированного навыка, что позволит уверенно выполнять освоенное движение в различных условиях (на занятии, показательном выступлении) на протяжении длительного периода. Роль педагога на данном этапе обучения определяется задачами контроля и управления учебным процессом. Непосредственное участие в выполнении упражнения (помощь, сопровождение) уменьшаются. Ребенок чаще использует приемы самоконтроля и самооценки собственных действий.

В результате последовательного решения 3 задач обучения гимнастическое упражнение выполняется технически правильно, стабильно и совершенно, т.е. перестает быть новым. Такой уровень овладения движением можно считать завершением процесса обучения. Для сохранения достаточно высокого качественного и технического уровня исполнения каждое упражнение необходимо периодически повторять.

Для обучения упражнениям с предметами в учебно-тренировочных занятиях необходимо предусмотреть «**предметные уроки**». Обычно они проводятся как V- VI фрагменты от начала урока, но иногда целесообразно начинать с них учебно-тренировочные занятия.

**Предметные уроки могут быть двух типов:**

- обучающие;
- совершенствующие.

Иногда целесообразно проводить **комбинированные предметные уроки** с разными предметами, на которых один предмет как бы учит другой.

В результате занимающиеся овладевают двигательными навыками, необходимыми для совершенствования техники упражнений.

Занятия строятся таким образом, чтобы вся группа была при помощи разминки и специальных упражнений размята, разогрета и растянута, и как следствие, готова к дальнейшему изучению материала по базовой технике или отработке и закреплению уже пройденного.

**Методы воспитательной работы:**

1. беседа, рассказ, инструктаж;
2. личный пример, пример известных спортсменов;
3. поощрение;
4. просмотр видеоматериалов, иллюстраций;

5. практические методы – тренировочные занятия, участие в соревнованиях и других мероприятиях;

6. самовоспитание.

#### **Формы обучения с применением дистанционных технологий:**

**Чат-занятия.** Все обучающиеся имеют одновременный доступ к чату. Таким образом, обучаемый и обучающий, находясь в разных точках, могут общаться как в реальности: педагог может вести урок для неограниченного числа учеников, задавать вопросы, отвечать на вопросы, дискутировать.

**Электронная рассылка.** Данная форма позволяет рассылать методические материалы, необходимые для обучения (видео -аудио- занятия).

**Консультации.** При дистанционном обучении, предполагающем увеличение объема самостоятельной работы для детей и родителей, возрастает необходимость организации постоянной поддержки учебного процесса со стороны педагога. Оперативная обратная связь может быть заложена как в текст учебного материала, так и в возможности оперативного обращения к преподавателю или консультанту в процессе изучения.

Для реализации этих форм педагогом создаются и подбираются различные образовательные ресурсы: печатные, аудио- и видеоматериалы, а также учебные пособия, доставляемые по телекоммуникационным сетям (группы вконтакте, обучающие сайты, группы WhatsApp, Viber и т.д.), через телефон, голосовую почту, электронную почту, систему Скайп.

## **7. Кадровое обеспечение**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим соответствующую квалификацию.

## 8. Материально-техническое обеспечение

Для занятий художественной гимнастикой необходимо наличие спортивного зала. Зал должен быть оснащен ковровым покрытием, хореографическим станком, зеркалами, гимнастическими скамейками, шведской стенкой.

№	Наименование	Единица измерения	Количество
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1	Ковер гимнастический (13 * 13 м)	шт.	1
2	Булава гимнастическая	шт. (пар)	10
3	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	шт.	10
4	Мяч для художественной гимнастики	шт.	10
5	Обруч гимнастический	шт.	10
6	Скакалка гимнастическая	шт.	10
7	Хореографический станок	шт.	1
8	Зеркала	комплект	1
9	Шведская стенка	шт.	5
10	Наколенники	шт. (пар)	10
11	Резина	шт.	10
12.	Утяжелители на ноги	шт. (пар)	10
13	Утяжелители на руки	шт. (пар)	10
14.	Диск балансировочный	шт.	10
15.	Подушка для тренировки равновесия	шт.	10
16.	Доска для вращения	шт.	10
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь</b>			
1	Игла накачивания спортивных мячей	шт.	3
2	Мат гимнастический	шт.	2
3	Мяч волейбольный	шт.	
4	Насос универсальный	шт.	1
5	Палка гимнастическая	шт.	18
6	Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)	шт.	2
7.	Весы напольные	шт.	2
<b>Контрольно-измерительные и информационные средства</b>			
1	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
2	Доска информационная	шт.	1
3	Рулетка 20 м металлическая	шт.	1
4	Секундомер	шт.	2



При использовании дистанционных образовательных технологий обязательно необходимо наличие технического устройства (компьютера, планшета, смартфона и др.) с комплектом программного обеспечения, интернет-браузера и подключения к сети Интернет. Для работы с использованием аудио- и видеоканалов необходимо наличие микрофона, динамиков (наушников), веб-камеры.

## 9. Информационное обеспечение

### Нормативно-правовая база:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями.
2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ о внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».
3. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ № 652н от 22 сентября 2021 г. «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
4. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18.09.2017 г., регистрационный № 48226) «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 ноября 2021 г. № 27 «О внесении изменения в пункт 3 постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
8. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.03.2022 г. № 9 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой

коронавирусной инфекции (COVID-2019)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16»;

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г, № 196, «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

10. Приказ Министерства просвещения РФ № 533 от 30.09.2020 «О внесении изменений в «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196».

11. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

12. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

13. Положение об организации и осуществлении образовательного процесса в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом от 01.04.2022 № 17-01/175.

14. Положение о дополнительной общеобразовательной программе и порядке её утверждения в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утверждено приказом от 01.04.2022 № 17-01/175.

15. Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом от 01.04.2022 № 25-01/175.

16. Положение о порядке обучения по индивидуальному учебному плану в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом от 03.03.2021 № 25-01/65.

17. Положение о форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, итоговой и промежуточной аттестации обучающихся, утвержденное приказом от 25.01.2021 № 25-01/18.

18. Положение о порядке посещения учащимися мероприятий, проводимых в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества» и не предусмотренных учебным планом, утвержденное приказом от 24.03.2021 № 25-01/110.

#### **Список литературы:**

1. Л.А. Карпенко, И.А. Винер. В.А. Савицкий Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой.

2. О.Г. Румба основы хореографической грамотности в художественной гимнастике.

3. Борисова М.М. Физическое воспитание дошкольников на современном этапе [Текст] / М.М.Борисова // Оздоровление и развитие детей дошкольного и младшего школьного

возраста: Материалы итогового семинара Московской городской экспериментальной площадки «Организация оздоровительно-воспитательной работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста» / под ред. Б.Б. Егорова. - М. : ИДО СВ РАО, 2004.

4. Борисова М.М. Программа развития и воспитания дошкольников «Детский сад 2100» [Разделы : Организация жизни ; Охрана и укрепление здоровья дошкольников ; Физическое развитие] [Текст] / М.М.Борисова // Образовательная система «Школа 2100» – качественное образование для всех : сборник материалов / под науч. ред. Д.И. Фельдштейна. - М. : Баласс, 2006.

5. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры [Текст] / Г.А.Колодницкий : метод. пособие. - М. : Дрофа, 2003.

6. Корепанова М. В. Познаю себя. Методические рекомендации к программе социально-личностного развития детей дошкольного возраста [Текст] / М.В.Корепанова, Е.В.Харламова. – М. : Баласс : Изд. Дом РАО, 2004.

7. Собинов Б.М. Путь к красоте [Текст] / Б.М.Собинов. - М. : Молодая гвардия, 1964.

8. Степанова О.А. Развитие игровой деятельности ребенка: Обзор программ дошкольного образования [Текст] / О.А.Степанова. – М : ТЦ «Сфера», 2009. с.